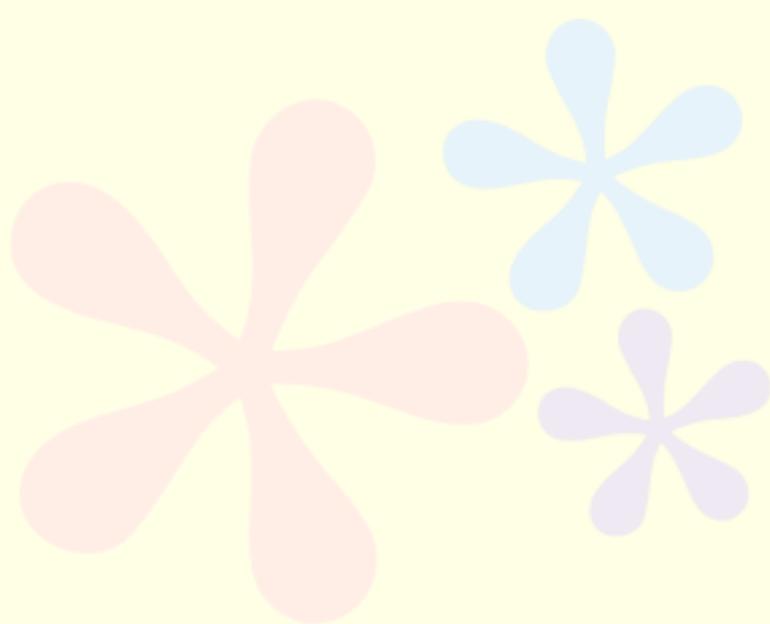


ácido fólico

¡Eso sí es hablar de salud!



- El ácido fólico es una vitamina que puede protegerla contra las enfermedades del corazón y varios tipos de cáncer.
- El ácido fólico ayuda a prevenir hasta 70% de los defectos congénitos de la médula espinal del recién nacido.





El ácido fólico

es esencial para su salud

1. Tome un complejo multivitamínico

A diario, tome un complejo multivitamínico que contenga por lo menos 400 microgramos (equivalentes a 0.4 miligramos) de ácido fólico.

2. Consuma alimentos sanos

Consuma muchas frutas y verduras. escoja pasta, arroz, pan y cereal enriquecidos con ácido fólico.

Para más información sobre el ácido fólico y la buena salud, comuníquese con:

VDH DEPARTAMENTO DE SALUD DE VIRGINIA
Protección para usted y su medio ambiente
www.vdh.virginia.gov

804-864-7800

www.vahealth.org/wic/folicacid.htm

Centro Nacional sobre los Defectos Congénitos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)
1-800-232-4636
www.cdc.gov/folicacid

Financiamiento por medio de la Subvención # U50/CCU321127 con arreglo al Acuerdo Cooperativo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades